

Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа» Муслимовского  
муниципального района Республики Татарстан

**«Рассмотрено»**  
Заседание тренерско-  
методического совета  
№ 1 от 28.08.2019 г.

**«Утверждаю»**  
Директор  Фазлиев И.М.  
Приказ № 83 от 01.09.2019 г.

Программа спортивной подготовки по виду спорта  
ХОККЕЙ.

Разработано на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта  
хоккей, утвержденного приказом Минспорта России от 27 марта 2013 года N 149  
(Зарегистрировано в Минюсте России 03.06.2013 г. №28636).

Срок реализации программы: 8 лет.

с. Муслимово, 2019 год.

## **Структура и содержание:**

Титульный лист

### **I. Пояснительная записка**

- 1.1. Характеристика вида спорта хоккей
- 1.2. Структура системы многолетней подготовки

### **II. Нормативная часть**

- 2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта хоккей.
- 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта хоккей
- 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта хоккей.
- 2.4. Режим тренировочной работы
- 2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку
- 2.6. Предельные тренировочные нагрузки
- 2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности
- 2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию
- 2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки
- 2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки
- 2.11. Структура годичного цикла.

### **III. Методическая часть**

- 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований
- 3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок
- 3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов
- 3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля
- 3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки
- 3.6. Психологическая подготовка
- 3.7. Восстановительные средства
- 3.8. Антидопинговые мероприятия
- 3.9. Инструкторская и судейская практика

### **IV. Система контроля и зачетные требования**

- 4.1. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта хоккей
- 4.2. Оценка и контроль тренировочной деятельности.
- 4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки.

### **V. Перечень информационного обеспечения**

**VI. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку.**

## I. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта хоккей, утвержденного приказом Минспорта России от 27 марта 2013 года №149

- Федеральным законом «О физической культуре в Российской Федерации»,
- Законом Республики Татарстан «О языках»;
- Уставом МБУ СШ,

на основе следующих нормативно-правовых документов, определяющих функционирование спортивной школы:

- приказа Минспорта России от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
- основополагающих принципов и положений теории и методики спортивной тренировки, результатов научных исследований и обобщения передового опыта работы детско-юношеских спортивных школ по хоккею.

Программа базируется на следующих методических принципах:

- принцип целостности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (все виды подготовки, медико-психологического сопровождения, восстановительных мероприятий и комплексного контроля освоения программы обучающимися) в оптимальном соотношении;
- принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств обучения и подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;
- принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей обучающихся.

Программа является основным регламентирующим документом обеспечивающим эффективное построение образовательного процесса в системе многолетней спортивной подготовки и содействует успешному решению задач физического воспитания детей.

### 1.1. Характеристика вида спорта хоккей

**Хоккей** — командный игровой вид спорта – спортивная игра, заключающаяся в противоборстве двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои, побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника.

Хоккей один из наиболее любимых олимпийских видов спорта, широко культивируемый во многих странах мира. Его популярность и привлекательность связаны с большой зрелищностью, с динамизмом борьбы противоборствующих команд, быстрой сменой эмоционально насыщенных игровых эпизодов и ситуаций, обилием и жесткостью контактных силовых единоборств, с демонстрацией хоккеистами большого арсенала сложных технико-тактических действий в атаке и обороне, в том числе в экстремальных условиях.

Хоккей является эффективным средством физического воспитания. Занятия хоккеем способствуют разностороннему комплексному воздействию на органы и системы организма хоккеиста, укрепляя и повышая уровень их функционирования, обеспечивают эффективное развитие физических качеств (силовых, скоростных, выносливости,

ловкости и гибкости) и формирование двигательных навыков. Выполнение большого объема сложнокоординационных технико-тактических действий, жесткость силовых единоборств и высокая эмоциональность соревновательной деятельности вызывают большие физические и психические нагрузки. Постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций требует от игроков предельной собранности, обостренного внимания, умения быстро оценить обстановку и принять рациональное решение. Эта составляющая игровой деятельности хоккеиста способствует воспитанию у него координационных качеств, распределенного внимания, периферического зрения, пространственной и временной ориентировки.

Для соревновательной деятельности характерен высокий дух соперничества, связанный с противоборством игроков, звеньев и команды в целом. Стремление обыграть противника, превзойти его в быстроте действий, изобретательности, силе, точности и других действиях, направленных на достижение победы, способствует мобилизации всех возможностей для преодоления трудностей, возникающих в ходе борьбы. Выполнение технико-тактических приемов игры в экстремальных условиях, связанных с плотной опекой и жесткостью силовых единоборств, требует большого мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости, инициативы и целеустремленности, а также развитию способности управлять своими эмоциями.

Тактика хоккея предполагает единство индивидуальных и коллективных действий. Уровень коллективных взаимодействий определяет класс игры команды. Вместе с тем коллективность действий не отрицает, а способствует проявлению индивидуального мастерства каждого хоккеиста, раскрытию его творческих способностей и их разумному использованию в ходе матча. Эта особенность свидетельствует о больших возможностях хоккея как мощного средства воспитания таких важных качеств, как оперативное мышление, коллективизм, товарищество.

Таким образом, хоккей как вид спорта представляет собой огромный потенциал для использования его характерных особенностей для дополнительного образования детей, их физического воспитания и развития, и как следствие – подготовки высококвалифицированных спортсменов.

## **1.2. Структура системы многолетней подготовки**

В системе подготовки юных хоккеистов основополагающим является взаимосвязь процессов обучения (получения знаний), тренировки (формирования и совершенствования умений, навыков и технических приемов) и соревнований (практического применения знаний, умений, навыков в условиях реальной игры).

Эффективность построения системы подготовки юных хоккеистов зависит от реализации закономерностей их развития с учетом способностей и возможностей на каждом возрастном уровне.

Целью многолетней подготовки юных хоккеистов в рамках освоения дополнительной предпрофессиональной программы является формирование спортсмена, способного постоянно совершенствоваться и реализовывать поставленные перед ним соревновательные задачи на уровне высшего спортивного мастерства.

Основными задачами многолетней подготовки являются:

- привлечение большого количества детей и подростков к занятиям хоккеем;
- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;
- формирование высокого уровня технико-тактического мастерства;
- воспитание волевых, морально-стойких личностей;
- подготовка резерва в сборные команды России.

Для достижения поставленных целей и решения выше обозначенных задач система многолетней подготовки включает в себя следующие этапы:

- **этап начальной подготовки** имеет два периода – до года и свыше одного года. Этот этап представляет отбор и начальную подготовку мальчиков и девочек, желающих заниматься хоккеем, имеющих медицинское разрешение и соответствующих нормативным требованиям, предъявляемым федеральным стандартом спортивной подготовки. Задачи этапа: выявление одаренных и способных к хоккею детей; укрепление их здоровья и содействие правильному физическому развитию; формирование системы знаний по теории и методике физической культуры и спорта; разносторонняя двигательная подготовка, в процессе которой развиваются основные физические качества; обучение технике и индивидуальной тактике хоккея; освоение игровой и соревновательной деятельности привитие дисциплины, организованности, устойчивого интереса к занятиям хоккеем, навыков гигиены и самоконтроля. Завершением данного этапа является выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации).

- **тренировочный этап (этап спортивной специализации)** имеет два периода – начальной специализации и углубленной. На этом этапе учебные группы формируются на условиях индивидуального отбора из числа обучающихся, прошедших необходимую подготовку в течение 1 года и более и выполнивших приемные нормативы по общей и специальной физической подготовке. Задачи периода начальной специализации: всесторонняя физическая подготовленность, расширение и конкретизация знаний по теории и методике избранного вида спорта; развитие специальных физических качеств; освоение техники и основ групповой тактики хоккея, освоение игровой деятельности; воспитание волевых качеств – смелости и решительности, умения заниматься самоподготовкой. Период углубленной специализации – развитие специальных двигательных качеств на базе повышения общей физической и функциональной подготовленности; формирование устойчивого двигательного навыка при освоении основных технико-тактических приемов хоккея; освоение двух-трех приемов тактических систем игры в атаке и обороне. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимся контрольно-переводных нормативов.

В системе многолетней подготовки по программе спортивной подготовки «Хоккей» предусмотрено приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в следующих предметных областях:

- **теория и методика физической культуры и спорта** – предполагает изучение истории возникновения и развития хоккея как вида спорта; места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; основ законодательства в сфере физической культуры и спорта; основ спортивной подготовки хоккеиста; основ спортивного питания; правил закаливания и здорового образа жизни; требований к инвентарю и спортивной экипировке игрока; норм техники безопасности на занятиях хоккеем; получение необходимых сведений о строении и функциях организма человека; гигиенических знаний, умений и навыков;

- **общая физическая подготовка** – направлена на развитие основных физических качеств хоккеиста и их гармоничное сочетание применительно к специфике избранного вида спорта; освоение комплексов физических упражнений; укрепление здоровья, повышение уровня работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;

- **специальная физическая подготовка** – направлена на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости; освоение скоростной техники в условиях силового

противоборства с соперником; повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности; повышение индивидуального игрового мастерства;

- **хоккей** – предполагает овладение основами техники и тактики хоккея, обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры; развитие специальных психологических возможностей; освоение тренировочных и соревновательных нагрузок, соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся; выполнение требований и норм для присвоения спортивных разрядов и званий.

Программа спортивной подготовки «Хоккей» предусматривает в процессе ее реализации следующее соотношение объемов обучения по вышеуказанным предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- теоретическая подготовка – не менее 10%;
- общая физическая подготовка – от 10 до 20 %
- специальная физическая подготовка - от 10 до 20 %
- хоккей – не менее 45%

Основными формами организации образовательного и тренировочного процессов являются:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом уровня подготовленности, гендерных и возрастных особенностей;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебному плану с одним или несколькими обучающимися;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- инструкторская и судейская практика;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

## II. Нормативная часть.

Нормативная часть программы определяет основные требования к ее структуре и содержанию: по возрасту обучающихся; порядку комплектования учебных групп и их численному составу; режиму учебно-тренировочной работы.

### 2.1.Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта хоккей.

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст зачисления группы(лет) для в	Наполняемость групп (человек).
Этап начальной подготовки	3	9	12-14
Тренировочный этап	5	10	8-10

### 2.2.Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта хоккей

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17
Специальная физическая подготовка (%)	4-6	4-6	9-11	9-11
Техническая подготовка (%)	35-45	35-45	26-34	18-23
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9-11	9-11	9-11	9-11
Технико-тактическая (игровая) подготовка (%)	22-28	22-28	26-34	31-39
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	5-8	5-8	5-8	5-8

### 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта хоккей.

Виды соревнований (игр)	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	ДО года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	1	1	1	2
Отборочные	-	-	1	2
Основные	2	2	2	2
Всего игр	22	28	36	46

### 2.4. Режим тренировочной работы.

Тренировочный процесс проводится круглогодично в соответствии с установленным режимом, годовым планом и настоящей программой.

Тренировочный план рассчитан на 46 недель тренировочных занятий и 6 недель летний оздоровительный лагерь спортивного профиля.

Тренировочная нагрузка рассчитывается в академических часах. Один академический час равен 45 минутам.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) спортивной подготовки обучающихся и не может превышать:

- на начальном этапе – 2 часов (90 минут)
- на тренировочном этапе – 3 часов (135 минут)

В период каникул в общеобразовательных школах в СШ допускается проведение более одного тренировочного занятия в день, при этом перерыв между занятиями

составляет не менее 6 часов и суммарная продолжительность занятий не может превышать:

- на начальном этапе – 4 часов (180 минут)
- на тренировочном этапе – 6 часов (270 минут).

Нагрузка при проведении календарных и контрольных игр планируется из расчета 2 часов (3 периода по 15 минут с перерывами и разминка) для обучающихся на этапе начальной подготовки; для остальных обучающихся нагрузка на игры планируется из расчета 3 академических часов.

### **Режим тренировочной работы для групп в неделю**

Этап (период) и год обучения	Объем учебной нагрузки в часах
- этап начальной подготовки до 1 года обучения	6 часов
- этап начальной подготовки свыше 1 года обучения	9 часов
- тренировочный этап 1 год обучения	12 часов
- тренировочный этап 2 год обучения	15 часов
- тренировочный этап 3 год обучения	18 часов
- тренировочный этап 4 год обучения	18 часов
- тренировочный этап 5 год обучения	20 часов

### **2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам проходящим спортивную подготовку**

К занимающимся СШ предъявляются следующие требования: отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом (заключение врача по результатам медицинского обследования (осмотра)); минимальный возраст детей, обучающихся по настоящей программе; выполнение нормативных требований по ОФП, СФП и теоретической подготовки по соответствующему этапу подготовки. С целью повышения эффективности подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства, по возможности, следует проводить собеседование спортсмена с психологом.

### **2.6. Предельные тренировочные нагрузки**

Предельные тренировочные нагрузки определяются тренером с учётом амплуа спортсмена, задач тренировочного процесса, индивидуальных особенностей спортсмена. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цели участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных



спортивных соревнований макроцикла. Приоритетный путь в решении проблемы повышения эффективности системы подготовки хоккеистов и рост их спортивных результатов лежит в определении тех специфических задаваемых тренирующих воздействий, которые учитывают состояние спортсмена, его индивидуальные особенности и адаптивность ответов различной срочности, выраженности и направленности. При определении объемов индивидуальной спортивной подготовки хоккеистов необходимо учитывать: биологические колебания функционального состояния; направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей; текущее состояние тренированности спортсмена; индивидуальные особенности становления, развития и поддержания спортивной формы; меру индивидуальной величины нагрузки и её градации; амплуа хоккеиста.

### 2.7 .Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	до года	свыше года	1	2	3	4	5
Количество часов в неделю	6	9	12	15	18	18	20
Количество тренировок в неделю	3	4	4	5	6	6	6
Общее количество часов в год	312	468	624	780	936	936	1040
Общее количество тренировок в год	156	208	208	260	312	312	312

### 2.8.Обеспечение спортивной экипировкой.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гетры	пар	на занимающегося	-	-	2	1

2.	Защита вратаря (панцирь, шорты, щитки, налокотники)	комплект	на занимающегося вратаря	-	-	1	1
3.	Защита (панцирь, шорты, защита голени, налокотники, визор, краги)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1
4.	Коньки хоккейные для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	на занимающегося вратаря	-	-	1	1
5.	Коньки хоккейные (ботинки с лезвиями)	пар	на занимающегося	-	-	1	1
6.	Майка	штук	на занимающегося	-	-	1	1
7.	Перчатка вратаря - блин	штук	на занимающегося вратаря	-	-	1	1
8.	Перчатка вратаря - ловушка	штук	на занимающегося вратаря	-	-	1	1
9.	Подтяжки	штук	на занимающегося	-	-	1	2
10.	Подтяжки для гетр	штук	на занимающегося	-	-	1	2
11.	Раковина защитная	штук	на занимающегося	-	-	1	1

12.	Рейтузы	штук	на занимающегося	-	-	4	1
13.	Свитер	штук	на занимающегося	-	-	2	1
14.	Шлем защитный для вратаря (с маской)	штук	на занимающегося вратаря	-	-	1	2
15.	Шлем защитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2

### 2.8. Порядок комплектования и наполняемость учебных групп

Комплектование учебных групп осуществляется на основании результатов индивидуального отбора и итогов промежуточной аттестации обучающихся.

Индивидуальный отбор устанавливает наличие у детей необходимых для освоения образовательной программы способностей в области физической культуры и спорта, выявляет физические, психологические и/или двигательные умения. С этой целью проводится тестирование уровня подготовленности к обучению по предпрофессиональной программе, в основе которого выполнение контрольных упражнений и соотнесение показанного результат с нормой, установленной Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта хоккей.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно на всех этапах многолетней подготовки обучающихся по дополнительной предпрофессиональной программе «Хоккей». Ее целью является определение уровня освоения обучающимися образовательной программы по всем предметным областям после каждого учебного года обучения для перевода на следующий год. Formой промежуточной аттестации являются контрольно-переводные испытания. Подробно этот вопрос освещен в разделе «Система контроля и зачетные требования».

### 2.9. Формирование групп и их количественный состав определяется этапом (периодом) и годом обучения.

Этап (период) обучения (подготовки)	Период и продолжительность (в годах)	Наполняемость групп (человек)		
		минимальная	оптимальная	максимальная
- этап начальной подготовки	До года – 1 год	12	14-16	25
	Свыше года – 1-2 года	10	<b>12-14</b>	20
- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Начальной специализации -3 года	10	10-12	14
	Углубленной специализации – 2	8	8-10	12

	года			
--	------	--	--	--

## **2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.**

Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется индивидуальным планом лица, проходящего спортивную подготовку.

Работа по индивидуальным планам в обязательном порядке осуществляется на всех этапах для всех лиц, проходящих спортивную подготовку

## **2.11. Структура годичного цикла подготовки.**

Построение годичного цикла является одним из важных компонентов программы спортивной подготовки и представляет собой рациональное распределение программного материала по основным структурным компонентам.

На этапе начальной подготовки при построении тренировочного процесса изначально весь тренировочный материал конкретного года обучения распределен по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки.

Этап начальной подготовки до года: в сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоничное развитие всех мышечных групп; дальше включается специальная физическая и техническая подготовка на льду с акцентом на обучение технике катания и развитие основных двигательных качеств; тактической подготовке уделяется небольшое внимание; теоретический материал равномерно распределен по всему учебным месяцам. В течение всего учебного года применяется широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленных на развитие игрового и оперативного мышления юных хоккеистов. Задачами этого этапа являются: набор максимально большего количества обучающихся; формирование у них стойкого интереса к занятиям хоккеем; всестороннее гармоничное развитие физических способностей; овладение основами техники и тактики хоккея; подготовка наиболее одаренных из них к переходу на этап начальной подготовки свыше года обучения.

Определение структуры и содержания годичного цикла на этапе начальной подготовки свыше года предполагает незначительную положительную динамику объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, и в целом за годичный цикл.

Для этого периода характерны включение соревновательной подготовки в виде учебно-тренировочных, товарищеских и краткосрочных турнирных игр. В годичном цикле при распределении объемов видов подготовки по месячным циклам следует руководствоваться задачами, стоящими перед этапом начальной подготовки и методической целесообразностью. Так в начале сезона (август) для всестороннего развития и подготовки двигательного аппарата наибольший объем приходится на общую физическую подготовку. В сентябре и октябре - на техническую. При этом соотношения отдельных видов подготовки изменяются незначительно

На тренировочном этапе в период начальной специализации начинается специализированная подготовка юных хоккеистов. К этому времени обучающиеся, пройдя 2-летний курс обучения, достаточно физически окрепли, освоили основы технико-

тактических и соревновательных действий, способны к более основательному освоению хоккея.

На данном этапе при построении тренировочного процесса применяется иная структура распределения учебного материала и физической подготовки, а именно по этапам, мезоциклам и микроциклам, которая определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годичным циклом, календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы.

В этой связи программа тренировочного процесса заметно изменяется как по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, так и по содержанию. Распределение программного материала по мезоциклам осуществляется с учетом концепции периодизации спортивной тренировки. При этом увеличивается суммарный объем нагрузок, изменяется соотношение видов подготовки в сторону увеличения специальной физической, тактической и игровой.

На общеподготовительном этапе (июль) осуществляется преимущественно фундаментальная базовая подготовка с развитием физических способностей. На специально-подготовительном этапе акцент делается на специальную физическую подготовку в тесной взаимосвязи с технической и тактической.

На соревновательных этапах (с сентября по апрель) приоритетные позиции занимают техническая, тактическая, игровая и соревновательные подготовки. В переходном периоде заметно снижаются тренировочные нагрузки, в основном за счет интенсивности. Осуществляется переключение на другой вид деятельности. Проводятся восстановительные мероприятия и контрольные испытания. Не проводится соревновательная подготовка.

Принципиальных различий по структуре и содержанию процесса подготовки между годами обучения на этапе начальной специализации нет. Вместе с тем заметное увеличение объема суммарной нагрузки правомерно для усиления базовой подготовки, в том числе и общей физической.

На 4-ом и 5-ом годах тренировочного этапа проходит период углубленной специализации: учебно-тренировочный процесс направлен на углубленное разучивание и совершенствование технико-тактических приемов игры в органическом единстве с развитием специальных физических и психических качеств в стандартных и усложненных условиях игровой и соревновательной деятельности.

При распределении учебного материала в этот период соблюдается та же структура, что и в период начальной специализации, учитывающая закономерности периодизации спортивной подготовки.

По сравнению с предыдущими годами обучения в период углубленной специализации постепенно увеличивается как объем, так и интенсивность тренировочных средств. Повышение интенсивности осуществляется за счет увеличения объема специальных упражнений на льду и количества игр.

Заключительное звено технологии планирования тренировочного процесса - составление микроцикла (распределения нагрузки на учебную неделю) и плана-конспекта конкретного занятия, в которых подробно раскрываются направленность, средства и методы отдельных видов подготовки в каждый отдельно взятый отрезок времени сообразно поставленным целям и задачам.

### **III. Методическая часть.**

Методическая часть программы определяет содержание учебного материала по основным предметным областям, его преемственность и последовательность по этапам (периодам) и годам обучения и в годичном цикле, включает рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

### **3.1.Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.**

Основной целью образовательной программы, интегрированной с процессом многолетней подготовки юных хоккеистов, является получение базисных знаний, умений и навыков, необходимых для подготовки высококвалифицированных хоккеистов, способных показывать высокие спортивные результаты на соревнованиях самого высокого уровня.

В этом аспекте процесс построения многолетней подготовки должен осуществляться на основе следующих факторов: основных концепций теории и методики хоккея, специфики вида спорта хоккей, модельных характеристик высококвалифицированных хоккеистов и возрастных особенностей юных хоккеистов.

Многолетняя подготовка юных хоккеистов - это единый педагогический процесс, состоящий из следующих этапов:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Каждый этап имеет определенную педагогическую направленность и на нем решаются определенные, свойственные ему задачи.

На этапе начальной подготовки решаются следующие задачи:

- выявление детей способных к занятиям по хоккею;
- формирование стойкого интереса к занятиям по хоккею;
- всестороннее гармоничное развитие двигательных способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание физических качеств: быстроты, гибкости и координационных качеств;
- разучивание основных приемов техники, а также индивидуальных и групповых тактических действий;
- овладение основами соревновательной деятельности по хоккею.

На тренировочном этапе целесообразно рассмотреть задачи, решаемые на этапе начальной и углубленной специализации отдельно.

Задачи периода начальной специализации:

- воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, координации и выносливости;
- овладение приемами техники хоккея и их совершенствование в усложненных условиях;
- разучивание индивидуальных и групповых тактических действий в атаке и обороне и их совершенствование в игровых условиях;
- освоение соревновательной деятельности.

В соответствии с основной направленностью этапов и стоящих перед ними задач осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются величины и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок, и на этой основе производится рациональное построение учебно-тренировочного процесса в годичных и многолетних циклах. Немаловажную роль в многолетней подготовке юных хоккеистов играет организация и методика начального отбора в группы предварительной

Организация отбора предусматривает его проведение в три этапа. На первом этапе определяется целесообразность выбора вида спорта, учитывая соответствие физических и психических данных ребенка требованиям, предъявляемым хоккеем. На втором выявляются способности к прогрессированию в процессе обучения и тренировки. На третьем этапе решается задача выбора наиболее талантливых спортсменов, способных в перспективе показывать высокие спортивные результаты.

Таким образом, программой многолетней подготовки хоккеистов предусматривается проведение начального отбора на этапе предварительной подготовки в



Опираясь на эти данные, в соответствии с указанными сроками целесообразно определять и преимущественную направленность тренировочного процесса. Например: чувствительная фаза развития физического качества быстроты приходится на возраст 9—12 лет. Соответственно и учебно-тренировочный процесс в работе с хоккеистами этого возраста должен иметь преимущественно скоростную направленность.

В период начальной специализации тренировочного этапа приобретает большую значимость освоение и совершенствование приемов техники в усложненных условиях, с подключением незначительного противодействия ряда сбивающих факторов (повышение скорости выполнения, помехи соперника, ограничение времени и пространства). При совершенствовании приемов техники на этом этапе, прежде всего, обращается внимание на правильное - биомеханическое оправданное - и стабильное их выполнение.

В то же время в процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей юных хоккеистов.

Параллельно во взаимосвязи с совершенствованием приемов техники следует осваивать индивидуальные, групповые и командные тактические действия в атаке и обороне.

При освоении индивидуальных и групповых тактических действий в обороне надо обращать внимание обучаемых на овладение скоростным маневрированием в движении на коньках лицом и спиной вперед, выбор позиции, взаимодействие с партнерами, взаимостраховка, отбор шайбы клюшкой и с помощью силового единоборства туловищем.

Для успешного освоения атакующих индивидуальных и групповых тактических действий юные хоккеисты должны уметь хорошо владеть коньками, клюшкой и шайбой. При этом начинать надо с освоения передач шайбы. Передача шайбы - это ключ к взаимопониманию и взаимодействию партнеров. Слабое владение передачами, сводит на нет любые тактические построения. В этом аспекте, в тренировочных заданиях по совершенствованию передач шайбы, помимо работы над техникой, необходимо воздействовать на не менее важные тактические компоненты: быстроту и своевременность выполнения, направленность и точность, а также дифференцировку по силе.

Параллельно с освоением передач можно начинать освоение простейших тактических комбинаций и командных тактических построений в нападении. Начинать разучивание с элементарных построений по фазам атакующих действий. Например, в фазе организации атаки - простейшие взаимодействия защитников и нападающих по организованному выходу из своей зоны. В этом случае целесообразно использовать расчлененный метод упражнений, когда с целью облегчения вся тактическая комбинация разделяется на отдельные «связки». После освоения отдельных «связок» проводится их сочетание в одну комбинацию в целом.

В фазе развития атаки следует уделять особое внимание скоростному прохождению средней зоны за счет длинных диагональных и продольных передач.

В фазе завершения атаки с хода: вхождение в зону нападения на высокой скорости с последующим выходом на завершающий бросок в ворота противника одного из атакующих. На этапе углубленной специализации объем общей физической подготовки несколько стабилизируется и продолжает увеличиваться объем специальной физической подготовки.

В процессе проведения специальной физической подготовки обращается особое внимание на развитие физических качеств в большей степени отвечающих требованиям соревновательной деятельности хоккеистов, таких как: силовые и скоростно-силовые,



скоростные и координационные, скоростная и скоростно-силовая выносливость. Для эффективного воздействия на эти качества целесообразно использовать современные, специальные измерительные стенды и тренажерные устройства.

На этом этапе осуществляется дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности в плане достижения определенного уровня мастерства, обеспечивающего стабильность, надежность и вариативность игровой деятельности. Для этого в содержание занятий вводятся различные игровые упражнения технико-тактической направленности, проводимые в режимах соревновательной деятельности. Необходимо проводить индивидуальные занятия, направленные на улучшение отстающих технико-тактических приемов и дальнейшее развитие сильных сторон хоккеиста с учетом его игрового амплуа. Важное значение приобретает совершенствование игровой соревновательной деятельности хоккеистов. Поэтому следует обращать особое внимание на подготовку и методику проведения учебно-тренировочных, товарищеских, контрольных и оригинальных игр с постановкой конкретных задач каждому хоккеисту, звену и команде с последующим анализом и оценкой степени выполнения заданий на разборах игр.

К занятиям хоккеем допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и имеющие соответствующую справку, а также прошедшие инструктаж по охране труда и технике безопасности.

Опасные факторы:

- травмы при падении шайбой или клюшкой в незащищенные места;
- травмы при нахождении в зоне броска;
- травмы при применении силовых приемов;
- обморожение или переохлаждение.

Площадка для игр должна быть установленных размеров, ровная, очищенная от снега и других предметов.

При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить руководству школы.

В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний требований охраны труда.

## **2. Требования безопасности перед началом занятий.**

Тщательно проверить личный спортивный инвентарь (коньки, защитная форма). Надеть хоккейную форму (шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, раковину, трусы хоккейные, краги, коньки)

Использовать вид спортивной формы в зависимости от погодных условий.

Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на поле или спортивной площадке.

Провести разминку, если занятия в спортивном зале, тщательно его проветрить. Запрещается выходить на лёд во время работы ледозаливочной машины.

## **3 Требования безопасности во время занятий:**

На тренировке быть внимательным, не отвлекаться, слушать и выполнять указания тренера-преподавателя.

Во время тренировки запрещается: -делать подножки; -держаться соперника клюшкой; -толкать соперника в спину; -толкать соперника на борт; -не выполнять требования судьи. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

Неукоснительно соблюдать правила игры при проведении силовых приемов.

Не кататься на тесных или свободных коньках

При сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:**

При появлении во время занятий боли в руках или ногах, покраснения кожи или потёртостей, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

При получении обучающимся травмы, обморожения немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. 4. Требования безопасности по окончании занятий

Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь;

Снять спортивный (тренировочный, защитный) костюм, спортивную обувь, коньки;

Принять душ, либо умыться лицо с мылом

### **3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Прогресс в тренировке ребят возможен лишь при подборе упражнений и планировании нагрузок (тренировочных и соревновательных), посильным юным хоккеистам, соответствующим их возрастным и индивидуальным особенностям, а также уровню подготовленности. Тренировочные нагрузки рациональны только при правильном долговременном планировании всей тренировочной работы.

В качестве решающего условия здесь выступает отсутствие стремления к быстрому достижению результатов.

#### **Под нагрузкой понимают:**

- работу, которую спортсмен выполняет на тренировках, соревнованиях;
- величину воздействий этой работы на организм спортсмена.

Для контроля нагрузки необходимо определить ее характеристики:

- направленность;
- специализированность;
- величину;
- интенсивность.

**Направленность** – характеризует воздействие нагрузки на совершенствование отдельных сторон подготовленности спортсмена: физической, технической, тактической, волевой и делится на компоненты см. таблицу №9.

На этапе спортивной специализации 3-5 года обучения выполнение подавляющего большинства упражнений будет одновременно воздействовать на все стороны подготовленности.

**Специализированность** – связана с распределением тренировочных упражнений в зависимости от степени их «близости» соревновательному упражнению.

На основе величины сходства с соревновательным упражнением все тренировочные упражнения разделяются на две группы:

- специальные;
- упражнения общей направленности.

**Величина нагрузки** отражает степень воздействия упражнений, выполняемых спортсменом, на его организм.

**Объем нагрузки** – общее количество тренировочной работы, выполненной во время занятия (или серии занятий) – (регистрация: количество дней на проведение тренировочных занятий, количество тренировочных занятий, количество часов, затраченных на тренировочные занятия).

**Интенсивность нагрузки:**

- продолжительность упражнения (длина преодолеваемых отрезков);
- интенсивность упражнения (или скорость продвижения);
- продолжительность интервала отдыха между упражнениями;
- характер отдыха (заполненность пауз);
- число повторений упражнения.

Тренировочная нагрузка определяется не только объемом и интенсивностью. Не меньшее значение имеет и то, какова величина ответной реакции на нее организма спортсмена.

**Классификация нагрузок:**

1. **Запредельные** – превышающие функциональные возможности организма. Эти нагрузки не должны применяться на тренировках, но могут быть на ответственных соревнованиях.
2. **Околопредельные** – стоящие на грани возможностей организма. Эффект сверхвосстановления наступает на 6-7-й день, а величины его не очень большие. Иногда применяют на тренировках.
3. **Большие** – наблюдается наибольший эффект сверхвосстановления, который наступает через 32-36 часов. Эти нагрузки наиболее эффективны и в силу этого часто применяются на тренировках.
4. **Средние** – эффект сверхвосстановления после них меньший, однако наступает он значительно раньше, через 18-24 часа.
5. **Малые** – после них отмечается наименьший эффект сверхвосстановления – через 4-6 часов, Часто используются до начала игры.

Необходимо учесть, что процессы восстановления после больших нагрузок проходят значительно быстрее, если в интервалах между ними вместо пассивного отдыха проводить тренировки со средними и малыми нагрузками.

Большие нагрузки – бессистемное их использование, наслаивание друг на друга может привести к перетренировке.

**Классификация нагрузок по ЧСС**

<b>ЧСС уд/мин</b>	<b>Интенсивность нагрузки</b>
До 130	Малая
131-150	Умеренная
151-165	Средняя
166-180	Большая
Свыше 180	Максимальная

На всех этапах подготовки юных хоккеистов тренировочные и соревновательные нагрузки следует строго дозировать в зависимости от возрастных особенностей ребят, от состояния здоровья и от уровня накопленного мастерства.

Правильное соотношение объемов нагрузки тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на разных этапах спортивной подготовки, в разных циклах и максимальный объем тренировочной нагрузки (см. раздел 1.3. таблицы 5-6).

Каждый период следующего годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годичного цикла. Таким образом, обеспечивается преемственность нагрузок из года в год, их неуклонный рост на протяжении ряда лет.

Изменения тренировочных нагрузок на протяжении ряда лет у спортсменов должно происходить преимущественно за счет повышения их объема, увеличения количества занятий в недельных, месячных и годовых циклах тренировки.

Особое значение имеет, строгая постепенность увеличения тренировочных нагрузок.

Подбирая различные по продолжительности упражнения, тренер может воздействовать на различные механизмы энергопродукции и тем самым избирательно их тренировать.

Для начинающих и недостаточно тренированных нагрузку в занятии увеличивают постепенно; она достигает максимума в конце основной части и снижается в заключительной.

На тренировочном этапе обучения 3-5 года эффективно следующее акцентированное планирование нагрузок: скоростно-силовые + скоростные + на выносливость или скоростные + скоростно-силовые + на выносливость. Такая последовательность целесообразна как при подборе упражнений для занятий, так и при распределении нагрузок в течение дня или в ходе тренировочного цикла. Обязательное условие – отдых хоккеистов после занятия с акцентом на выносливость (перед занятиями скоростного и скоростно-силового характера).

В 12-17 лет даже неспецифическая тренировочная нагрузка, в результате естественного роста и развития, сопровождается улучшением спортивных результатов.

В 14-16 лет функциональные сдвиги после игр выражены в большей степени, чем после тренировки.

От 15 до 16 лет можно значительно повышать как объем, так и интенсивность тренировочных нагрузок.

Этот возраст не требует «щадящего режима», однако необходимо устраивать достаточно продолжительные перерывы для восстановления.

При нагрузках Мах и большой мощности в возрасте 14-18 лет в большинстве случаев отмечается удлинение латентного времени двигательной реакции.

После нагрузки 60% от Мах происходит резкое ухудшение результатов зрительно-моторной реакции.

Занятия с малыми и средними нагрузками – один из факторов интенсификации процессов восстановления после занятий с большими нагрузками. Главное, чтобы последующее занятие имело другую направленность.

Для удобства и контроля за нагрузкой на организм, все упражнения в зависимости от частоты пульса можно условно разделить на три группы интенсивности: низкую, среднюю, высокую.

*К упражнениям низкой интенсивности* относятся те, при выполнении которых частота пульса достигает 120-130 уд/мин: простой бег по кругу, ходьба в разных положениях, передачи шайбы в парах на месте и др. Скорость выполнения этих упражнений 50-65% от максимальной.

К упражнениям средней интенсивности относятся те, при выполнении которых частота пульса достигает 130-165 уд/мин. При скорости выполнения 70-80% от максимальной: бег из разных стартовых положений, разнообразные ускорения (на 5-30м) и рывки (на 3-15м), прыжки в длину с места и вверх с одновременным подтягиванием бедер к груди.

### **3.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Занятия спортом предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных спортсменов различен, общее же - в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта. Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств,

умений и навыков спортсменов. Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта. Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей спортсмена применительно к виду спорта, которым он занимается. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

#### **3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.**

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает: - оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов; - оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов; - проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов; - соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности. Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований. Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как: - формирование мотивации занятий спортом; - воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки; - аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка; - совершенствование быстроты реагирования; - совершенствование специальных умений и навыков; - регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях; - выработка толерантности к эмоциональному стрессу; - управление предстартовыми состояниями. В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее: - личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.); - стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях; - объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях; - способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям); - степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации; - возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др. Биохимический контроль включает: - текущие обследования; - этапные комплексные обследования; - углубленные комплексные обследования; - обследования соревновательной деятельности

#### **3.5. Программный материал для практических занятий.**

Программный материал для практических занятий представлен по предметным областям и видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

### 3.5.1. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка является важной и неотъемлемой частью образовательного и тренировочного процессов. Она предполагает изучение широкого круга вопросов теории и методики избранного вида спорта – хоккея, анатомии, физиологии и психологии спортсмена, гигиены, безопасности в спорте и т.д. Освоение базисных знаний, постепенное их углубление способствует умственному развитию обучающихся, расширению их общего и специального кругозора, помогает овладеть технико-тактическими приемами, воспитывает сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу.

#### Учебный план по теоретической подготовке (ч)

	Названия тем	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
		до года	свыше года	период начальной специализации			период углубленной специализации	
				1-ый	2-ой	3-ий	4-ый	5-ый
		количество часов						
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1	1	2	2	2	2
2.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	2	2	4	4	5	6	6
3.	Этапы развития отечественного хоккея	1	2	2	3	3		
4.	Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте	2	2	2	3	4	4	5
5	Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания	1	1	2	3	3		
6	Травматизм в спорте и его профилактика	2	2	2	3	4	5	5
7	Характеристика системы подготовки хоккеистов		2	2	2	3	4	4
8	Управление подготовкой хоккеистов		2	3	3	4	5	6
9	Основы техники и технической подготовки	2	2	3	4	4	4	4
10	Основы тактики и тактической подготовки	4	4	5	5	6	6	7

11	Характеристика физических качеств и методика их воспитания	2	2	2	3	4	4	6
12	Соревнования по хоккею	1	1	1	1	1	1	1
13	Психологическая подготовка хоккеиста		1	2	3	4	6	6
14	Установка и разбор игры	13	23	31	39	47	47	52
	ИТОГО	31	47	62	78	94	94	104

### ***Темы теоретической подготовки.***

#### *Тема 1. Физическая культура и спорт в России*

Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт как составная часть физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения. Важнейшие постановления Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта в стране.

#### *Тема 2. Влияние физических упражнений на организм спортсмена*

Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Спортивный массаж. Самомассаж. Баня.

#### *Тема 3. Этапы развития отечественного хоккея*

Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение хоккея в России. Этапы развития хоккея. Первые чемпионаты страны. Участие отечественных хоккеистов в международных соревнованиях. Достижения хоккеистов России в международных соревнованиях: чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского хоккея в нашей стране.

#### *Тема 4. Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте*

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей. Калорийность питания. Нормы потребления белков, углеводов и жиров. Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

#### *Тема 5. Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания*

Хоккей как наиболее популярный, широко культивируемый олимпийский вид спорта. Факторы, определяющие популярность и привлекательность хоккея. Особенности структуры и содержание игровой деятельности. Большой объем контактных силовых единоборств, происходящих на любом участке хоккейной площадки, требует определенного мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств. Игровая деятельность комплексно воздействует на органы и функциональные системы, укрепляет их, повышая общий уровень функционирования.

#### *Тема 6. Травматизм в спорте и его профилактика*

Высокий темп и большой объем жестких контактных единоборств способствуют появлению травматизма в хоккее, для которого характерны ушибы различных частей тела от ударов клюшкой, шайбой и туловищем соперника, растяжения мышц и суставных связок, а также нарушение функций некоторых систем.

В качестве профилактики рекомендуется:

- при проведении учебно-тренировочного процесса соблюдать основные методические положения спортивной тренировки;
- нормирование и контроль соревновательных и тренировочных нагрузок;
- основательная подготовка органов, функциональных систем двигательного аппарата в подготовительной части занятий;
- обеспечение нормальных условий для проведения тренировочного процесса и восстановительных мероприятий (качество мест занятий, оборудования и инвентаря).

#### *Тема 7. Характеристика системы подготовки хоккеистов*

Основные составляющие системы: тренировка, соревнование и направленное восстановление. Система обеспечения функционирования этих составляющих: кадровое, материально-техническое и научно-методическое. Концепция периодизации спортивной тренировки. Построение процесса подготовки хоккеистов в годичном цикле. Характеристика периодов, этапов, мезо- и микроциклов. Динамика нагрузок разного характера и направленности, средств и методов.

Соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок. Виды соревновательных нагрузок. Особенности тренировочного процесса юных хоккеистов разного возраста.

#### *Тема 8. Управление подготовкой хоккеистов*

Основные функции управления процессом подготовки хоккеистов - планирование, контроль и реализация плана.

Виды планирования: перспективный, текущий и оперативный.

Технология составления планов.

Характеристика комплексного контроля за подготовкой хоккеистов.

Контроль уровня подготовленности хоккеистов.

Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.

Контроль эффективности тренировочной и соревновательной деятельности хоккеистов.

Самоконтроль в хоккее. Его формы и содержание.

#### *Тема 9. Основы техники и технической подготовки*

Основные понятия о технике игры «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и шайбой, приемов силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов техники. Характеристика технического мастерства: объем и разносторонность технических приемов; эффективность выполнения технических приемов; степень обученности владения техническими приемами. Показатели надежности, стабильности и вариативности. Просмотр кинограмм, кинокольцовок видеозаписи.

#### *Тема 10. Основы тактики и тактической подготовки*

Понятия, связанные со стратегией и тактикой игры «хоккей». Классификация тактики хоккея. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне.

Тактика игры в неравночисленных составах.

Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры.

Просмотр видеозаписи.

#### *Тема 11. Характеристики физических качеств и методика их воспитания*



Физическая подготовка как фундаментальная основа к формированию спортивного мастерства. Основу физической подготовки составляет методика воспитания физических качеств.

Характеристика и методика воспитания силовых качеств.

Характеристика и методика воспитания скоростных качеств.

Характеристика и методика воспитания координационных качеств.

Характеристика и методика воспитания специальной (скоростной) выносливости.

*Тема 12. Соревнования по хоккею*

Планирование, организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Характеристика систем розыгрыша: круговая, система с выбыванием, комбинированная. Основные правила игры «хоккей». Судейство соревнований. Судейская бригада, ее состав и функциональные обязанности членов.

*Тема 13. Психологическая подготовка хоккеистов*

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая психологическая подготовка направлена на формирование личности спортсмена и межличностных отношений в коллективе, а также психических функций и качеств. Специальная психологическая подготовка направлена на подготовку хоккеистов непосредственно к конкретным соревнованиям. Формирование боевой готовности, уверенности в своих силах, стремления к победе, устойчивости противостояния к действию различных сбивающих факторов. Психолого-педагогические подходы к нервно-психическому восстановлению спортсмена.

*Тема 14. Установка на игру и ее разбор*

Установка на игру - краткое сообщение игрокам команды плана игры в виде конкретных заданий звеньям и игрокам команды в целом по организации и ведению игры в обороне и нападении.

Разработка плана предстоящей игры. Сбор информации о сегодняшнем состоянии противника. Сопоставление сил противника и сил своей команды. На основе анализа полученных данных составления плана предстоящего матча с определением конкретных тактических построений в атаке и обороне.

Примерная схема проведения установки. Психологический настрой на победу, вселяя уверенность в собственные силы. Установка проводится за 2-3 часа до матча, продолжительностью не более 30 минут.

Разбор прошедшей игр проводится на следующий день после матча на общем собрании команды.

Оценка тренером прошедшего матча: анализ игры звеньев и игроков, степень выполнения ими заданий.

Для убедительности выводов осуществляется просмотр видеозаписи, представляется возможность высказать свое мнение игрокам.

В заключение тренер подводит итог и намечает пути дальнейшей работы.

### **3.5.2. Физическая подготовка.**

Физическая подготовка хоккеистов имеет существенное значение, что связано с особенностями содержания и структуры соревновательной деятельности, происходящей на ограниченной площадке, в высоком темпе с обилием жестких контактных единоборств. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять как *общеподготовительные*, а средства направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как *специально-подготовительные*.

Общеподготовительные упражнения.

*Строевые и порядковые упражнения.*

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

*Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.*

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону. Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади — поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

*Упражнения для развития физических качеств.*

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах.

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения со снарядами: со штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами.

Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату.

Упражнения из других видов спорта: регби, борьба, гребля, езда на велосипеде.

Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с

небольшими отягощениями (20-30 % от макс), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, гранаты, копья, диска, толкание ядра. Упражнение со скакалками. Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Упражнения на батуте, в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, облегченных гантелей и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью 800,1000,3000 м. Тест Купера -12-минутный бег. Кросс по пересеченной местности - 5 км. Спортивные игры. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

Специально-подготовительные упражнения

Специфика соревновательной деятельности хоккеистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке:

- 1) силовые и скоростно-силовые;
- 2) скоростные;
- 3) координационные;
- 4) специальная (скоростная) выносливость.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов.

*Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств* мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. То же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы. Упражнение с партнером. Исходное положение - партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача

другого затормозить движение. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках с партнером на плечах.

*Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса*, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой. Имитация бросков шайбы. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы (200 - 400 г).

*Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности* способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра. Толчки, удары плечом, грудью в качающийся подвешенный боксерский мешок в движении на коньках. Упражнение 1:1, хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3 м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

*Упражнения специальной скоростной направленности.* Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3x18 м, 6x9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

*Упражнения для развития специальных координационных качеств.* Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Например, при ведении шайбы и обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног - когда руками выполняют частые движения, а ногами относительно медленные.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.

Старты из различных положений:

- броски шайбы сидя, стоя на коленях, в падении;
- ведение шайбы при различных «хватах» клюшки;
- смена тактики в ходе игры (откат вместо силового давления);
- игровые упражнения с увеличением количества шайб и ворот;
- эстафеты с элементами новизны и другие учебные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраивать свои действия из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

*Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями и с помощью партнера, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов. Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки.

*Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости.* Так как физиологической основой выносливости хоккеистов являются процессы

энергообеспечения работающих мышц, то и для развития специальной выносливости следует использовать средства, методы и режимы работы, эффективно воздействующие на анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения.

В качестве основных упражнений используют различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме.

1. Повторный бег с партнером на плечах, продолжительность упражнения 40 с. В серии 3 повторения, отдых между повторениями 2 мин. Всего 3 серии. Интервал между сериями 8-10 мин. ЧСС -195-210 уд./мин.

2. Челночный бег 5x54 м, продолжительность упражнения 42-45 с. В серии 3 повторения, между повторением отдых 2-3 мин, ЧСС -190-210 уд./мин.

3. Игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбой и взятие ворот. Побеждают игроки которые большее время владели шайбой и больше забили голов. Продолжительность упражнения 60 с. В серии 3 повторения между повторениями отдых 2-3 мин, всего 3 серии, между сериями интервал 8-10 мин. ЧСС 190-200 уд./мин.

4. Игра 3:3 на всю площадку. Продолжительность игрового отрезка 60-90 с. Пауза между повторениями 2-3 мин. В серии 5-6 повторений. ЧСС- 180-190уд./мин.

### **3.5.3. Техническая подготовка.**

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности.

Основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности полевого игрока и вратаря.

### **Приемы техники передвижения на коньках.**

	Приемы техники хоккея	Этапы (периоды) обучения						
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
		до года	свыше года	период начальной специализации			период углубленной специализации	
				1-ый	2-ой	3-ий	4-ый	5-ый
1	Повороты влево и вправо скрестными шагами	+	+	+	+	+	+	+
2	Бег короткими шагами	+	+	+	+	+	+	+
3	Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах	+	+	+	+	-	-	-
4	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)	+	+	+	+	+	+	+
5	Прыжки толчком одной и двумя ногами	+	+	+	+	+	+	+

6	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда	+	+	+				
7	Бег спиной вперед переступанием ногами	+						
8	Бег спиной вперед скрестными шагами	+	+	+	+	+	+	+
9	Повороты в движении на 180° и 360°	+	+	+	+	+	+	+
10	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах	+	+	+	+	+	+	+
11	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления	+	+	+	+	+	+	+
12	Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении	+	+	+	+	+	+	+
13	Кувырок в движении							
14	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении	+	+	+	+	+	+	+
15	Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости		+	+	+	+	+	+
16	Комплекс приемов техники по пере-движению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования		+	+	+	+	+	+

### **Приемы техники владения клюшкой и шайбой**

	Приемы техники хоккея	Этапы (периоды) обучения						
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
		до года	свыше года	период начальной специализации			период углубленной специализации	
				1-ый	2-ой	3-ий	4-ый	5-ый
1	Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу	+	+	+	+	+	+	+
2	Ведение шайбы не отрывая	+	+	+	+	+	+	+

	крюка клюшки от шайбы							
3	Ведение шайбы дозированными толчками вперед	+	+	+	+	+	+	+
4	Короткое ведение шайбы с переключением крюка клюшки	+	+					
5	Ведение шайбы коньками	+	+	+	+	+	+	+
6	Ведение шайбы в движении спиной вперед	+	+	+	+	+	+	+
7	Обводка соперника на месте и в движении	+						
8	Длинная обводка	+	+	+	+	+	+	+
9	Короткая обводка	+	+	+	+	+	+	+
10	Силовая обводка		+	+	+	+	+	+
11	Обводка с применением обманных действий-финтов	+	+	+	+	+	+	+
12	Финт клюшкой	+	+	+	+			
13	Финт с изменением скорости движения	+	+	+	+	+	+	+
14	Финт головой и туловищем	+	+	+	+	+	+	+
15	Финт на бросок и передачу шайбы		+	+	+	+	+	+
16	Финт — ложная потеря шайбы		+	+	+	+	+	+
17	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)	+	+	+	+	+	+	+
18	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)	+	+	+	+	+	+	+
19	Удар шайбы с длинным замахом	+	+	+	+	+	+	+
20	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)	+	+	+	+	+	+	+
21	Бросок-подкидка	+	+	+	+	+	+	+
22	Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы	+	+	+	+	+	+	+
23	Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы		+	+	+	+	+	+
24	Броски шайбы с неудобной стороны	+	+	+	+	+	+	+
25	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем	+	+	+	+	+	+	+
26	Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям	+	+	+	+	+	+	+
27	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания	+	+	+	+	+	+	+
28	Отбор шайбы клюшкой	+	+	+	+	+	+	+

	способом подбивания клюшки соперника							
29	Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом	+	+	+	+	+	+	+
30	Остановка и толчок соперника грудью	+	+	+	+	+	+	+
31	Остановка и толчок соперника задней частью бедра		+	+	+	+	+	+
32	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой	+	+	+	+	+	+	+

### Техника игры вратаря

	Приемы техники хоккея	Этапы (периоды) обучения						
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
		до года	свыше года	период начальной специализации			период углубленной специализации	
				1-ый	2-ой	3-ий	4-ый	5-ый
1	Обучение основной стойке вратаря	+	+					
2	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому	+	+					
3	Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево)	+	+					
4	T-образное скольжение (вправо, влево)	+	+					
5	Передвижение вперед выпадами	+						
6	Торможение на параллельных коньках	+	+	+	+	+	+	+
7	Передвижения короткими шагами	+	+	+	+	+	+	+
8	Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря	+	+	+	+	+	+	+
9	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями	+	+	+	+	+	+	+
<b>Ловля шайбы</b>								
10	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте	+						
11	Ловля шайбы ловушкой с	+	+	+				



	одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках							
12	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением		+	+	+			
13	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена			+	+	+		
14	Ловля шайбы ловушкой в шпагате		+	+				
15	Ловля шайбы на блин		+	+				
16	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени		+	+	+			
Отбивание шайбы								
17	Отбивание шайбы блином стоя на месте	+	+	+				
18	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+	+	+			
19	Отбивание шайбы блином с падением на одно колено (вправо, влево), и с падением на два колена							
20	Отбивание шайбы коньком	+	+	+	+			
21	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)	+	+	+	+			
22	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена		+	+	+			
23	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки			+	+			
24	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки с падением на одно и два колена							
25	Отбивание шайбы щитками стоя (вправо, влево), с падением на одно колено, с падением на два колена							
26	Отбивание шайбы щитками в шпагате							

27	Целенаправленное отбивание шайбы щитками в определенную точку хоккейной площадки							
28	Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево)		+	+	+	+	+	+
29	Прижимания шайбы туловищем и ловушкой	+	+	+	+			
<b>Владение клюшкой и шайбой</b>								
30	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении		+	+	+	+	+	
31	Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на два колена							
32	Остановка шайбы клюшкой у борта	+	+	+				
33	Выбрасывание шайбы клюшкой по борту							
34	Бросок шайбы на дальность и точность	+	+	+	+	+	+	+
35	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками	+	+	+	+	+	+	+
36	Передача шайбы подкидкой	+	+	+	+	+	+	+
37	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками		+	+	+	+	+	+

### 3.5.4. Тактическая подготовка.

Тактика – это выбор более благоприятного способа решения конкретной игровой ситуации. Тактическая подготовленность в системе многолетней подготовки формируется постепенно, при этом из года в год объемы освоения тактических приемов увеличиваются, сами же приемы усложняются.

На этапе начальной подготовки тактическая подготовка занимает незначительное место. Она включает изучение индивидуальных и групповых взаимодействий в нападении и защите. Обучение тактике игры ведется через подвижные игры и игровые упражнения, как вне льда, так и на льду.

Обучение тактическим действиям проводится в следующей последовательности:

1. Индивидуальные действия:

- игра в нападении;
- игра в защите.

2. Групповые взаимодействия:

- при игре в нападении - передачи шайбы в парах, тройках на месте и в движении, без смены и со сменой мест;
- при игре в защите – умение подстраховывать партнера, переключаться, взаимодействие двух игроков против двух, трех нападающих.

На начальном этапе тактическая подготовка направлена на всестороннее развитие хоккеиста, его универсальность как игрока - так, чтобы он мог занять практически любое

место в команде, заменить любого партнера (за исключением вратаря); он не должен привязываться к одному игровому месту, должен тренироваться и уметь играть в любом качестве: центральным нападающим, крайним нападающим, а также в защите.

На тренировочном этапе в период начальной специализации прослеживается четкое подразделение тактики на игру в атаке и в обороне. У обучающихся уже есть предпосылки для закрепления индивидуальной тактики и освоения групповой.

Индивидуальные тактические действия основываются на индивидуальной технической, физической подготовленности, игровом мышлении и образуют своеобразные технико-тактический арсенал игрока по амплуа. Индивидуальная техника является средством индивидуальной тактик.

Индивидуальные тактические действия смыкаются, а порой и переходят в групповые, которые реализуются в различных комбинациях, типичных игровых ситуациях (выход из зоны, прохождение средней зоны, вход в зону, завершение атаки). Поэтому совершенствование индивидуальных и групповых технико-тактических действий идет параллельно.

Командные действия характеризуются заранее обусловленными функциями каждого игрока в любой зоне площадки, имеют определенные признаки расположения и взаимодействия игроков. Через индивидуальные и групповые тактические действия реализуется командная тактика.

В процессе тактико-технической подготовки применяются игровые упражнения и подготовительные игры.

Игровые упражнения способствуют развитию технических и тактических действий отдельных игроков. Используя такие упражнения, тренер-преподаватель моделирует различные игровые ситуации и отрабатывает их со своими обучающимися. В игровых упражнениях хоккеисты осваивают и закрепляют игровые навыки.

Подготовительные игры – это элементы игры в хоккей. С их помощью закрепляются игровые навыки, усиливается их взаимосвязь.

В период углубленной специализации происходит совершенствование индивидуальных, групповых и особенно командных действий в нападении и обороне с использованием игровых упражнений, спортивных игр, тренировочных и календарных матчей.

Общий объем тактической подготовки неуклонно растет, количество игр увеличивается.

Тактическая подготовка проводится круглогодично, однако ее форма и содержание на отдельных этапах годового цикла изменяются в зависимости от задач конкретного этапа, условий, календаря соревнований.

Средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении.

Приемы техники хоккея	Этапы (периоды) обучения					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап			
	до года	свыше года	период начальной специализации		период углубленной специализации	
				1-ый	2-ой	3-ий

Приемы тактики обороны								
<i>Приемы индивидуальных тактических действий</i>								
1	Скоростное маневрирование и выбор позиции	+	+	+	+	+	+	+
2	Дистанционная опека	+	+	+	+	+	+	+
3	Контактная опека		+	+	+	+	+	+
4	Отбор шайбы перехватом	+						
5	Отбор шайбы клюшкой	+	+	+	+	+	+	+
6	Отбор шайбы с применением силовых единоборств		+	+	+	+	+	+
7	Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок		+	+	+	+	+	+
<i>Приемы групповых тактических действий</i>								
1	Страховка	+	+	+	+	+	+	+
2	Переключение			+	+	+	+	+
3	Спаренный (парный) отбор шайбы			+	+	+	+	+
4	Взаимодействие защитников с вратарем							
<i>Приемы командных тактических действий</i>								
1	Принципы командных оборонительных тактических действий				+	+	+	+
2	Малоактивная оборонительная система 1—2—2	+	+	+	+	+	+	+
3	Малоактивная оборонительная система 1—4	+	+	+	+	+	+	+
4	Малоактивная оборонительная система 1—3-1				+	+	+	+
5	Малоактивная оборонительная система 0—5	+	+	+	+	+	+	+
6	Активная оборонительная система 2—1—2		+	+	+	+	+	+
7	Активная оборонительная система 3—2				+	+	+	+
8	Активная оборонительная система 2—2—1						+	+
9	Прессинг		+	+	+	+	+	+
10	Принцип зонной обороны в зоне защиты	+	+	+	+	+	+	+
11	Принцип персональной обороны в зоне защиты		+	+	+	+	+	+
12	Принцип комбинированной обороны в зоне защиты	+	+	+	+	+	+	+
13	Тактические построения в обороне при численном		+	+	+	+	+	+

	меньшинстве							
14	Тактические построения в обороне при численном большинстве		+	+	+	+	+	+
<b>Приемы тактики нападения</b> <i>Индивидуальные атакующие действия</i>								
1	Атакующие действия без шайбы	+	+	+	+	+	+	+
2	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем	+	+	+	+	+	+	+
<i>Групповые атакующие действия</i>								
1	Передачи шайбы — короткие, средние, длинные	+	+	+	+	+	+	+
2	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место	+	+	+	+	+	+	+
3	Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта		+	+	+	+	+	+
4	Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач		+	+	+	+	+	+
5	Тактическая комбинация – «скрещивание»							
6	Тактическая комбинация – «стенка»							
7	Тактическая комбинация - «оставление шайбы»	+	+	+	+	+	+	+
8	Тактическая комбинация — «пропуск шайбы»		+	+	+	+	+	+
9	Тактическая комбинация — «заслон»							
10	Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы: - в зоне нападения; - в средней зоне; - в зоне защиты	+	+	+	+	+	+	+
<i>Командные атакующие действия</i>								
1	Организация атаки и контратаки из зоны защиты	+	+	+	+	+	+	+
2	Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих	+	+	+	+	+	+	+
3	Выход из зоны защиты через	+	+	+	+	+	+	+

	центральных нападающих							
4	Выход из зоны через защитников	+	+	+	+	+	+	+
5	Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач		+	+	+	+	+	
6	Контратаки из зоны защиты и средней зоны		+	+	+	+	+	+
7	Атака с хода		+	+	+	+	+	+
8	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих	+	+	+	+	+	+	+
9	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего	+	+	+	+	+	+	+
10	Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников	+	+	+	+	+	+	+
11	Игра в неравночисленных составах -в численном большинстве 5:4, 5:3	+	+	+	+	+	+	+
12	Игра в нападении в численном меньшинстве		+	+	+	+	+	+

Тактическая подготовка вратаря.

	Приемы техники хоккея	Этапы (периоды) обучения						
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
		до года	свыше года	период начальной специализации			период углубленной специализации	
				1-ый	2-ой	3-ий	4-ый	5-ый
<i>Выбор позиции вратаря</i>								
1.	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)	+	+	+	+	+	+	+
2.	Выбор позиции (вне площадки ворот) при позиционной атаке противника	+	+	+	+	+	+	+
3.	Прижимание шайбы	+	+	+	+	+	+	+
4.	Перехват и остановка шайбы	+	+	+	+	+	+	+
5.	Выбрасывание шайбы	+	+	+	+	+	+	+

6.	Взаимодействие с игроками защиты при обороне	+	+	+	+	+	+	+
7	Взаимодействие с игроками при контратаке		+	+	+	+	+	+

### 3.6. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных хоккеистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической и игровой) и проводится круглогодично в ходе учебно-тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки хоккеистов, хотя ее объем не выражается в количественных показателях.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную, т.е. подготовку к конкретному соревнованию.

#### Общая психологическая подготовка

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов. На ее основе решаются следующие задачи:

- 1) воспитание личностных качеств спортсмена;
- 2) формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;
- 3) воспитание волевых качеств;
- 4) развитие процесса восприятия;
- 5) развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
- 6) развитие оперативного (тактического) мышления;
- 7) развитие способности управлять своими эмоциями.

#### Воспитание личностных качеств спортсмена

В процессе подготовки хоккеиста чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность хоккею). Так как моральный облик спортсмена зависит от общего уровня его развития, следует постоянно нацеливать спортсмена на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе тренировочного процесса и на соревнованиях, нужно последовательно педагогично воздействовать на формирование личностных качеств устраняя негативные проявления, в том числе с помощью коллектива.

#### Формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем

Высокое чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения, сплоченность хоккеистов - необходимые условия успешного выступления команды. С целью формирования сплоченного коллектива и здорового психологического климата тренер должен осуществлять индивидуальный подход к каждому игроку, умело объединять всех игроков команды (лидеров и рядовых) и направлять их деятельность в интересах коллектива, важное значение имеет решение проблемы комплектования команды и звеньев.

#### Воспитание волевых качеств

Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсмена. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий. При этом очень важно давать установку на выполнение упражнений.

Для воспитания *смелости и решительности* необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у игроков сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

#### *Выдержка и самообладание*

Выдержка и самообладание чрезвычайно важные качества хоккеиста, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость и

агрессивность, растерянность, подавленность) до игры и особенно в процессе игры. Невыдержанность часто приводит к необоснованным нарушениям правил игры и удалением. А это весьма болезненно отражается на коллективе команды и отрицательно влияет на результаты выступлений. Для воспитания этих качеств в занятиях моделируют сложные ситуации с внезапно меняющимися условиями и при этом добиваются того, чтобы хоккеисты не терялись, управляли своими

действиями, сдерживали отрицательные эмоции. Следует поощрять хоккеистов, проявивших в ответственных матчах выдержку и самообладание.

#### *Инициативность и дисциплинированность*

Инициативность у хоккеистов воспитывается в тактически сложных игровых упражнениях и свободных играх, где хоккеисту предоставляется возможность проявлять инициативу и творчество, и самостоятельно принимать действия в решении сложной игровой задачи. Удачное действие должно поощряться.

*Дисциплинированность* выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям в организованности и исполнительности. Соблюдение хоккеистами игровой дисциплины в ходе соревнований - одно из важных условий полноценной реализации тактического плана игры.

Воспитание дисциплинированности начинается с организации учебно-тренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований.

Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер должен четко сформулировать игровое задание каждому хоккеисту. На разборе прошедшей игры оценивается степень выполнения игрового задания и соблюдение каждым хоккеистом игровой дисциплины.

#### **Развитие процесса восприятия**

Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке - важнейшее качество хоккеиста. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения. Эффективность выполнения многих технико-тактических действий в игре связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть передвижение шайбы, игроков противника и партнеров, и объективно оценивать игровую ситуацию - важные составляющие мастерства хоккеиста. Не менее важное значение в игровой деятельности хоккеиста имеет и *глубинное зрение*, выражающееся в способности хоккеиста точно оценивать расстояние между движущимися объектами - шайбой, соперником, партнером. От этого во многом зависит своевременность и точность выполнения технико-тактических действий. Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе с успехом используют игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, в изменении скорости, направления и расстояния движения различных объектов.

#### **Развития внимания**

Эффективность игровой деятельности хоккеистов в значительной мере зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстромменяющихся игровых ситуациях хоккеист одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Это свойство внимания называют его объектом. Концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а умение противостоять действию различных сбивающих факторов — его устойчивостью.

Однако наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности хоккеиста является его распределение и переключение. Для развития способностей распределения и переключения внимания в занятиях включают игровые упражнения на большом пространстве с большим количеством объектов, например игру по всему полю с увеличенным составом команд и в две шайбы.

#### **Развитие оперативного (тактического) мышления**

Тактическое мышление — это оперативное и целесообразное протекание мыслительных процессов хоккеиста, направленных на нахождение наиболее рациональных путей борьбы с противником.

Оно проявляется в экспресс-оценке игровой ситуации, выборе правильного решения и его своевременной реализации. Тактическое мышление развивается с помощью игровых



упражнений, моделирующих различные по сложности ситуации, а также в учебно-тренировочных играх.

### **Развитие способности управлять своими эмоциями**

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают хоккеисту преодолевать чрезмерные возбуждения, экономить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов.

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации стенических эмоций следует:

- включать в тренировку нетрадиционные (эмоциональные и достаточно сложные) упражнения с использованием соревновательного метода, добиваясь обязательного их выполнения и формируя у хоккеистов уверенность в своих силах;
- использовать на тренировках музыкальное сопровождение;
- применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки, чтобы снять утомление и чрезмерное эмоциональное возбуждение.

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К КОНКРЕТНОМУ МАТЧУ**

Специальная психологическая подготовка к предстоящему матчу строится на основе общей психологической подготовки и направлена на решение следующих задач:

- 1) осознание игроками значимости предстоящего матча;
- 2) изучение условий предстоящего матча (время, место и другие особенности);
- 3) изучение сильных и слабых сторон игры противника и подготовка к матчу с их учетом и учетом своих возможностей в настоящий момент;
- 4) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем матче;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим матчем; создание бодрого эмоционального состояния.

Первые четыре задачи решаются тренером на основе сбора и анализа возможно полной информации о противнике в сопоставлении с состоянием и возможностями своей команды. С учетом полученных данных тренер разрабатывает план предстоящей игры, реализация которого уточняется в предматчевых тренировках. На установке в лаконичном виде план доводится до хоккеистов, игрокам и звеньям формулируются конкретные задания. Вместе с этим формируется твердая уверенность в силах команды и в ее победе. Для решения пятой задачи индивидуально хоккеистам можно использовать следующие методические приемы:

- сознательное подавление спортсменом отрицательных эмоций с помощью самоприказа, самоободрения, самопобуждения;
- направленное использование средств и методов разминки, в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеистов и их эмоционального состояния;
- использование специального массажа (возбуждающего или успокаивающего) в зависимости от состояния хоккеиста;
- проведение различных отвлекающих (от мыслей об игре) мероприятий, развлекательные программы (кино-, видеозаписи, музыка и др.);
- использование средств и методов аутогенной и психорегулирующей тренировки.

### **ПОСТРОЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

Виды, средства и методы психолого-педагогического воздействия имеют место на всех этапах многолетней подготовки юных хоккеистов. Вместе с тем на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования их значимость проявляется в большей степени.

На этих этапах при построении психологической подготовки, при определении ее направленности и содержания в отдельных периодах по периодам годового цикла следует придерживаться следующих рекомендаций:

- 1) в *подготовительном периоде* наибольшее внимание следует уделять общей психологической подготовке, таким разделам как:
  - воспитание личностных качеств хоккеистов, развитие их спортивного интеллекта;
  - развитие волевых качеств;

- формирование спортивного коллектива;
- развитие специализированного восприятия;
- развитие внимания, увеличение его объема и интенсивности, развитие способности;
- развитие оперативного мышления;

2) в *соревновательном периоде* акцент делается на повышение эмоциональной устойчивости, самообладания, способности настраиваться на предстоящий матч и выступать в состоянии мобилизационной готовности, на развитие тактического мышления;

3) в *переходном периоде* ведущую роль занимают средства и методы нервно-психического восстановления.

### 3.7. Восстановительные средства

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические. Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учётом конкретных нагрузок, этапа годичного тренировочного цикла, состояния здоровья, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

Педагогические мероприятия - рациональная организация и программирование, целесообразное построение одного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающая оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, использование эффекта переключения с одних на другие, соотношение активного и пассивного отдыха. Строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановления.

Медико-биологические мероприятия включают в себя питание; витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства (баня, сауна).

Эффективным средством восстановления и лечения травм в хоккее служит массаж. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

К гигиеническим средствам относятся требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания.

Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

### 3.8. Антидопинговые мероприятия

*Общие представления о допингах:*

*Допинг* – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды.

Запрещенные вещества:

- стимуляторы;
- наркотики;
- каннабиноиды;
- анаболические агенты;
- пептидные гормоны;
- бета-2 агонисты;
- вещества с антиэстрогенным действием;
- маскирующие вещества;
- глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:

- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (WADA), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003г. на конференции в г.Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- первое нарушение: минимум – предупреждение, максимум – 1 год дисквалификации;
- второе нарушение: 2 года дисквалификации;
- третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

### Примерный план антидопинговых мероприятий в ДЮСШ

Тема	Форма предоставления материала	Целевая аудитория	исполнители
Процедура допинг - контроля Список запрещённых веществ и методов. Разрешение на терапевтическое использование запрещённых веществ и методов (ТИ). Негативное влияние запрещенных веществ и методов на здоровье	лекция	Тренеры-преподаватели, обучающиеся	медсестра
Всемирная и национальная антидопинговая программа, нарушение антидопинговых правил и санкции	лекция	Тренеры-преподаватели, обучающиеся	медсестра
Принципы олимпийского движения. Морально - этические аспекты применения допинга.	беседа	Обучающиеся	Тренеры-преподаватели

### 3.9. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится учащимися учебно-тренировочных групп. Учащиеся учебно-тренировочных групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

- 1) знание терминологии, принятой в хоккее;
- 2) подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- 3) умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры учащимися;
- 4) определить ошибку при выполнении приема партнером и указать пути ее

исправления;

5) составить комплекс упражнений по проведению разминки;

6) составить конспект занятия и провести его с учащимися младших групп под наблюдением тренера.

Для получения звания судьи по спорту необходимо всем учащимся освоить следующие умения и навыки:

1. Составить положение о проведении соревнований на первенство школы по хоккею.

2. Умение вести судейскую документацию.

3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.

4. Судейство учебных игр в качестве помощника и главного судьи в поле. Участвовать в судействе официальных игр в составе судейской группы.

5. Судить игры в качестве помощника и главного судьи.

Выпускники спортивной школы должны получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту». С этой целью на этапе углубленной специализации следует провести семинар по подготовке общественных тренеров и судей. Участники семинара сдают экзамен по теории и практике, который оформляется соответствующим протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по ДЮСШ.

#### **IV. Система контроля и зачетные требования.**

##### **4.1 Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта хоккей.**

<b>Физические качества и телосложение</b>	<b>Уровень влияния</b>
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

##### **4.2. Оценка и контроль тренировочной деятельности.**

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

Нагрузка оценивается по показателям объема и интенсивности, при этом за показатель объема принимается суммарное количество выполненной тренировочной работы в часах, а за показатель интенсивности - ее напряженность (в баллах), которая определяется количеством технико-тактических действий, выполняемых в единицу времени, скоростью, темпом и др.

К показателям объема следует отнести количество:

- тренировочных дней;
- тренировочных занятий;
- часов, затраченных на тренировочные занятия.

Для более объективной оценки тренировочной нагрузки необходимо определение ее частных объемов по видам подготовки (физической, технической, тактической и игровой), по характеру и направленности.

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам официальных игр.

Оценка и контроль соревновательной деятельности.

Контроль соревновательной деятельности ведется на основе оценки соревновательной нагрузки и эффективности технико-тактических действий. В хоккее наиболее простым способом соревновательная нагрузка определяется количеством игр и временем, затраченным на их проведение.

В детско-юношеском хоккее – матч ограничивается двумя часами. Во время, затраченное на игру, входят подготовка к матчу, разминка перед матчем, время матча и время перерывов.

Оценка эффективности соревновательной деятельности проводится на основе педагогических наблюдений за технико-тактическими действиями звеньев команды и каждого игрока, по экспериментально-обоснованной методике с использованием четырехрядной шкалы оценок (Учебник «Теории и методики хоккея», Савин В.П., 2003г.).

**Указания к выполнению контрольных упражнений (тестов) обучающимися.**

Оценка общей физической подготовленности.

**Бег 20 метров с высокого старта.** Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания (с).

**Бег 30 м с высокого старта по звуковому сигналу,** направлен на оценку скоростных качеств. Регистрируется и оценивается время пробегания 30-метрового отрезка (с) (даются 2 попытки).

**Отжимания.** Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Обучающийся выполняет сгибание - разгибание рук в локтевом суставе до угла 90° максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается, когда обучающийся начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.

**Прыжок в длину.** Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств юного хоккеиста, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения обучающемуся дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).

**Пятикратный прыжок в длину** направлен на оценку скоростно-силовых качеств. Первый прыжок выполняется толчком двух ног от стартовой линии с последующим приземлением на одну ногу. Второй, третий, четвертый и пятый прыжки выполняются толчками одной ноги, при этом после пятого толчка спортсмен приземляется на две ноги. Оценивается результат по длине пятикратного прыжка в метрах (даются две попытки).

**Бег 400 м** направлен на оценку скоростной выносливости. Выполняется с высокого старта по звуковому сигналу. Регистрируется и оценивается время пробегания (с).

**Подтягивание на перекладине.** Тест направлен на оценку силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из и.п. вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе. Выполняется путем сгибания и разгибания рук в локтевом и плечевом суставах, при этом при сгибании подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе. Оценивается количество раз.

**Приседание со штангой.** Тест направлен на оценку силовых качеств мышц ног. Из исходного положения штанга весом, равным весу собственного тела хоккеиста, находится на плечах. Выполняется, возможно, глубокий присед с последующим выпрямлением ног. Оценивается по количеству приседаний.

**Тест на ловкость.** Контрольное задание, призванное оценивать уровень развития координации юных спортсменов. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров. По сигналу спортсмен выполняет прыжок с разворотом на 360° на месте. Затем выполняет 2 кувырка вперед на матах, после чего перепрыгивает через барьер высотой 50 см и подлезает под барьер высотой 50 см (расстояние между барьерами 3 метра, высота может меняться в зависимости от возраста), оббегание змейкой 5 стоек, находящихся друг от друга на расстоянии 2 метров в длину и 1 метра в ширину, затем выполняется поворот на 180° и финиш спиной вперед. Оценивается время прохождения (с).

**Челночный бег 4х9 метров.** Тест проводится для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств. Тест проводится в зале на волейбольной площадке. По сигналу спортсмен стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего, 9-метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Выполняются две попытки. Оценивается по времени (с).

**Бег 3000 метров** направлен на оценку общей выносливости. Оценивается время (мин).

Оценка специальной физической и технической подготовленности

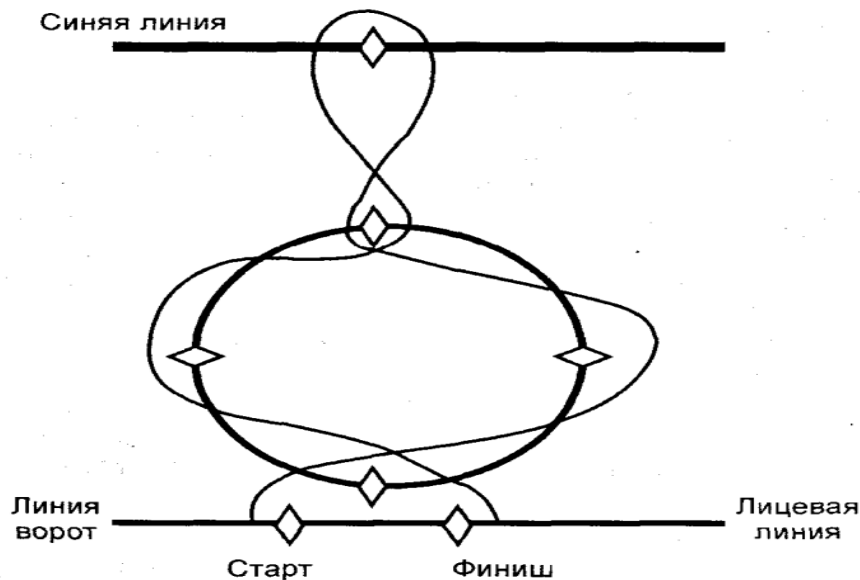
**Бег 20 метров вперед лицом.** Тест призван определить уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта, касаясь его ногой. По звуковому сигналу обучающийся старается как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии. Оценивается время (с).

**Бег 20 метров вперед спиной.** Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится аналогично предыдущему тесту.

**Бег 30 м на коньках.** Оцениваются специальные скоростные качества (с).

**Челночный бег 6х9 метров.** Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств. Проводится на льду хоккейного поля. Обучающийся стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если обучающийся не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).

**Слаломный бег с шайбой.** Тест призван оценить уровень владения техникой ведения шайбы и техникой катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения.



**Слаломный бег без шайбы** Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения. Выполняется аналогично предыдущему тесту.

**Челночный бег 5x54 м.** Направлен на оценку специальной выносливости и специальных скоростно-силовых качеств. Тест выполняется в движении по «коридору» шириной 2,5 м, обозначенному стойками. Хоккеист по сигналу стартует с линии ворот, после прохождения отрезка 54 м на противоположной линии ворот выполняет поворот, касание крюком клюшки лицевого борта и бег в обратном направлении. Финиш после прохождения пятого отрезка. Регистрируется суммарное время прохождения 5-ти отрезков в момент пересечения линии ворот (с).

**Бег на коньках «по малой восьмерке» лицом и спиной вперед.** Тест направлен на оценку техники передвижения на коньках и специальной физической подготовленности. При выполнении теста обучающийся стартует с уса окружности крайней точки вбрасывания шайбы. Осуществляет бег по малой восьмерке лицом вперед, затем на стартовой отметке делает поворот на  $180^\circ$  и проходит восьмерку спиной вперед, финишируя на линии старта. Даются две попытки, оценивается время выполнения теста (с) и техника передвижения.

**Салки (вне льда).** Игра проводится на площадке 6x9 метров двумя командами по 5 человек. Игроки команды 1 встают внутрь площадки, игроки команды 2 садятся на скамейку и по очереди вбегают внутрь, стараясь осалить как можно больше членов команды противника. По истечении 20 с раздается свисток и на площадку вбегает следующий игрок команды. Игроки команды 1 стараются не быть осаленными. В случае, если кого-то из игроков все же осалили, он замирает на месте и вытягивает руки в стороны, после чего его может спасти кто-то из партнеров, дотронувшись до его руки. Игроки команды 2 получают по 1 очку за каждого осаленного противника. Игрок, которого осалили первым, получает 1 очко, вторым - 2 очка и т. д. Игроки, которых не осалили за 20 секунд, получают по 6 очков. Игрок, зашедший за периметр площадки, считается осаленным. После того как все игроки команды 2 побывали на площадке, команды меняются местами. Очки считаются по сумме двух туров.

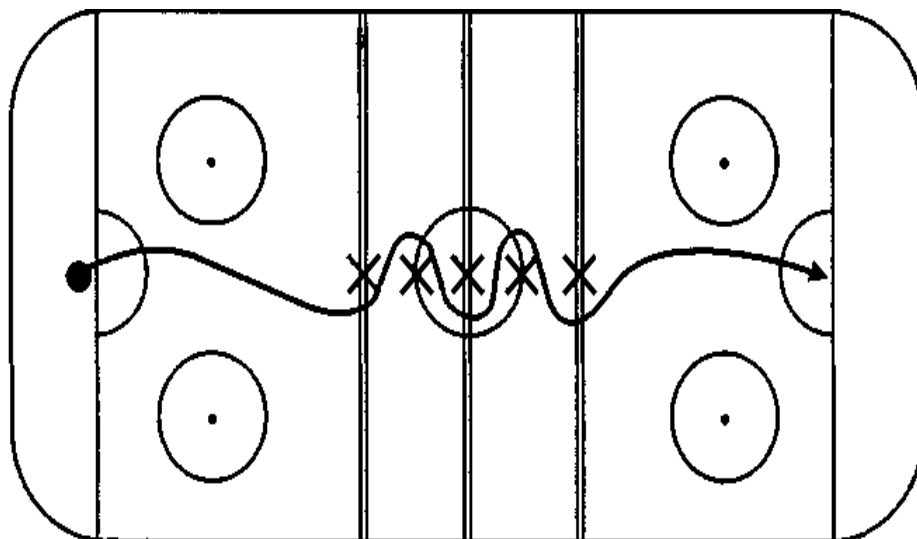
**Салки на льду.** Проводятся для выявления уровня игровых способностей в ледовых условиях. Проводятся по аналогичным правилам, указанным выше, с той лишь разницей, что время игры увеличивается до 30 с и площадка увеличивается до 15x18 метров (половина средней зоны) и ограничивается специальными выносными бортиками. Протокол составляется аналогично салкам в зале.

**Борьба за мяч.** Игра проводится на баскетбольной площадке. Две противоборствующие команды по 5 человек. Цель каждой команды - как можно больше времени удержать мяч. С помощью передвижения, передач, владения и обманных действий. Побеждает команда, владевшая мячом больше времени. Правила: с мячом нельзя бегать, но можно его вести

правой и левой рукой ударами о пол; запрещается двойное ведение, толчки, захваты, удары.

**Борьба за шайбу.** Проводится для выявления уровня игровых способностей в ледовых условиях. Площадка (средняя зона) ограничивается специальными выносными бортиками. Запрещается одному игроку держать шайбу более 5 секунд. Остальные правила и начисления очков соответствуют аналогичной игре «борьба за мяч», проводимой в зале.

**Обводка пяти стоек** с последующим броском в ворота. Тест направлен на оценку техники ведения, обводки и завершающего броска шайбы в ворота и проводится следующим образом. Старт и ведение шайб с линии ворот, в средней зоне обводка пяти стоек, расположенных на прямой линии на расстоянии 4,5 м друг от друга. После обводки пятой стойки выполняется завершающий бросок в ворота, при этом шайба должна пересечь линию ворот надо льдом и в тот момент регистрируется время выполнения теста (с). На выполнение теста даются три попытки.



**Броски шайбы в ворота** с места в 7-ми метрах от ворот, разделенных на 4 квадрата. Оценивается техника, точность, сила и быстрота выполнения. Всего хоккеист выполняет 10 бросков, 6 из которых с удобного хвата и 4 с неудобного. Оценивается в баллах и времени (с). Шайба, не попавшая в заданный квадрат, не засчитывается.

#### 4.3 Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки.

##### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,3 с)	Бег на 20 м с высокого старта (не более 5,3 с)
	Бег на коньках на 20 м (не более 4,3 с)	Бег на коньках на 20 м (не более 5,3 с)
Сила	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 160 см)	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 155 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 37 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)



Координационные способности	Бег на коньках на 20 м спиной вперед (не более 6,3 с)	Бег на коньках на 20 м спиной вперед (не более 7,3 с)
	Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 12,3 с)	Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 13,3 с)
	Челночный бег 4х9 м (не более 11,1 с)	Челночный бег 4х9 м (не более 12,1 с)
	Челночный бег на коньках 6х9 м (не более 16,4 с)	Челночный бег на коньках 6х9 м (не более 17,5 с)

**Нормативные оценки по физической подготовленности этап начальной подготовки период до года (первый год обучения).**

№ п/п	Тест (контрольный норматив)	Уровень подготовленности				
		очень низкий	низкий	средний	выше среднего	высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия кисти правой, кг	11	13	15	18	20
2	Динамометрия кисти левой, кг	10	12	14	17	19
3	Бег на 20 м с высокого старта, с	4,31	4,26-4,3	4,2-4,25	4,1-4,24	4,09 и менее
4	Бег на 60 м, с	11,3	10,8-11,2	10,4-10,7	10,1-10,3	10,0 и менее
5	"Челночный" бег 4х9 м, с	11,12	11,04-11,1	11,0-11,03	10,86-10,9	10,85 и менее
6	Бег на 1000 м, мин/с	5,20	4,61-5,19	4,41-4,60	4,11-4,40	4,10
7	Отжимания (сгибание и разгибание рук) в упоре лежа, кол-во раз	32	33-36	37-39	40-43	44 и бо-лее
8	Поднимания туловища за 45 с, кол-во раз	24	25-27	28-30	31-34	35 и бо-лее
9	Комплексный тест на лов-кость, с	17,9	17,4-17,8	16,9-17,3	16,3-16,8	16,2 и менее
10	Прыжок в длину с места толч-ком с двух ног, см	154	155-159	160-163	164-169	170 и более
11	Бег на коньках 20 м лицом вперед, с	4,41	4,31-4,4	4,28-4,3	4,2-4,27	4,19 и менее
12	Бег на коньках 20 м спиной вперед, с	6,41	6,31-6,4	6,27-6,3	6,2-6,26	6,19 и менее
13	"Челночный" бег на коньках 6х9 м, с	16,7	16,44-16,68	16,35-16,4	16,3-16,34	16,29 и менее

14	Слаломный бег на коньках без шайбы, с	12,35	12,29-12,34	12,25-12,3	12,15-12,24	12,14 и менее
----	---------------------------------------	-------	-------------	------------	-------------	---------------

**Нормативные оценки по физической подготовленности этап начальной подготовки период свыше года (второй год обучения)**

№ п/п	Тест (контрольный норма-тив)	Уровень подготовленности				
		очень низкий	низкий	средний	выше среднего	высокий
		1	2	3	4	5
1	Динамометрия кисти правой, кг	18	19	20	21	22
2	Динамометрия кисти левой, кг	17	18	19	20	21
3	Бег на 20 м с высокого старта, с	4,25	4,18-4,2	4,1-4,17	4,05-4,09	4,04 и менее
4	Бег на 60 м, с	10,8	10,6-10,7	10,4-10,5	10,1-10,3	10,0 и менее
5	"Челночный" бег 4х9 м, с	11,12	11,04-11,1	11,0-11,03	10,86-10,9	10,85 и менее
6	Бег на 1000 м, мин/с	4,70	4,50-4,60	4,30-4,40	4,10-4,20	4,00 и менее
7	Отжимания (сгибание и разги-бание рук) в упоре лежа, кол-во раз	38	39-41	42-44	45-47	48 и бо-лее
8	Поднимания туловища за 45 с, кол-во раз	27	28-30	31-33	34-36	37 и бо-лее
9	Комплексный тест на лов-кость, с	20,9	20,6-20,8	20,4-20,5	20,1-20,3	20,0 и менее
10	Прыжок в длину с места толч-ком с двух ног, см	166	167-169	170-174	175-176	180 и более
11	Бег на коньках 20 м лицом вперед, с	4,3	4,22-4,29	4,18-4,21	4,12-4,17	4,11 и менее
12	Бег на коньках 20 м спиной вперед, с	6,3	6,23-6,29	6,2-6,22	6,17-6,19	6,16 и менее
13	"Челночный" бег на коньках 6х9 м, с	16,7	16,33-16,68	16,3-16,32	16,27-16,29	16,26 и менее
14	Слаломный бег на коньках без шайбы, с	12,25	12,13-12,2	12,05-12,1	12,01-12,04	12,0 и менее

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
1	2	3
Быстрота	Бег 30 м старт с места (не более 5,2 с)	Бег 30 м старт с места (не более 6 с)
	Бег на коньках 30 м (не более 5,6 с)	Бег на коньках 30 м (не более 6,2 с)
	Бег 400 м (не более 74 с)	Бег 400 м (не более 94 с)
Сила	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 10 раз)	Приседания со штангой с весом 75% собственного веса (не менее 7 раз)
	Пятикратный прыжок в длину (не менее 8 м)	Пятикратный прыжок в длину (не менее 7 м)
	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
Выносливость	Бег 3000 м	Бег 3000 м
Координационные способности	Челночный бег на коньках 6х9 м (не более 16,4 с)	Челночный бег на коньках 6х9 м (не более 17,5 с)
	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 27 с)	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 32 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

**Нормативные оценки по физической подготовленности тренировочный этап период начальной специализации .**

№ п/п	Тест (контрольный норматив)	Уровень подготовленности				
		очень низкий	низкий	средний	выше среднего	высокий
		1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м с высокого старта, с	5,2	5,0	4,8	4,6	4,4
2	Бег на 400 м, с	74	70	66	64	62
3	Бег 3000 м, мин/с	13	12,8	12,6	12,3	12
4	Приседание со штангой с весом собственного тела	10	12	14	16	18 и бо-лее
5	Подтягивание на перекладине	8	10	12	14	15 и бо-лее
6	Пятикратный прыжок в длину, м	8	9	10	11	12 и бо-лее

7	Бег на коньках 30 м лицом впе-ред, с	5,2	5,0	4,8	4,7	4,6
8	"Челночный" бег на коньках 6х9 м, с	16,4	16,2	16,0	15,8	15,7
9	Бег по малой "восьмерке" лицом вперед и спиной вперед, с	27	26	24	23	22
10	Обводка 5-ти стоек с последую-щим броском в ворота, с	7,8	7,6	7,4	7,2	7
11	Броски шайбы в ворота (количе-ство попаданий)	5	6	7	8	9

**Нормативные оценки по физической подготовленности тренировочный этап период углубленной специализации .**

№ п/п	Тест (контрольный норматив)	Уровень подготовленности				
		очень низкий	низкий	средни й	выше среднего	высокий
		1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м с высокого старта, с	5,0	4,8	4,6	4,4	4,2
2	Бег на 400 м, с	70	66	64	62	60
3	Бег 3000 м, мин/с	12,8	12,6	12,3	12	11,8
4	Приседание со штангой с весом собственного тела	12	14	16	18	20 и бо-лее
5	Подтягивание на перекладине	10	12	14	15	16 и бо-лее
6	Пятикратный прыжок в длину, м	9	10	11	12	12,5 и более
7	Бег на коньках 30 м лицом впе-ред, с	4,8	4,7	4,6	4,4	4,3
8	"Челночный" бег на коньках 6х9 м, с	16,2	16,0	15,8	15,6	15,5
9	Бег по малой "восьмерке" лицом вперед и спиной вперед, с	26	24	23	22	21
10	Обводка 5-ти стоек с последую-щим броском в ворота, с	7,6	7,4	7,2	7,0	6,8
11	Броски шайбы в ворота (количе-ство попаданий)	7	8	9	10	

**Нормативные оценки по физической подготовленности тренировочный этап период углубленной специализации .**

№ п/п	Тест (контрольный норматив)	Уровень подготовленности				
		очень низкий	низкий	средний	выше среднего	высокий
		1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м с высокого старта, с	4,8	4,6	4,4	4,2	4
2	Бег на 400 м, с	66	64	62	60	59
3	Бег 3000 м, мин/с	12,6	12,3	12	11,8	11,7
4	Приседание со штангой с весом собственного тела	14	16	18	19	20 и бо-лее
5	Подтягивание на перекладине	12	14	15	16	17 и бо-лее
6	Пятикратный прыжок в длину, м	11	12	12,5	13	13,5
7	Бег на коньках 30 м лицом впе-ред, с	4,7	4,6	4,4	4,3	4,2
8	"Челночный" бег на коньках 6x9 м, с	16,0	15,8	15,6	15,5	15,4
9	Бег по малой "восьмерке" лицом вперед и спиной вперед, с	24	23	22	21	20
10	Обводка 5-ти стоек с последую- щим броском в ворота, с	7,4	7,2	7,0	6,8	6,7
11	Броски шайбы в ворота (количе- ство попаданий)	8	9	10		

**V. Информационное обеспечение программы .**

1..«Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей» утвержденный приказ Минспорта России от 27.03.2013 №149.

2. «Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения» Ю.Д. Железняк -М.: Издательский центр «Академия», 2008.
3. Учебное пособие «Хоккей», Федерация хоккея», М.: 2012. НОУ «Академия хоккея».
4. Все о спорте, Г.П.Михалин,- М.: ООО «Издательство Астрель», 2000
5. Физкультура и спорт (малая энциклопедия), под общей редакцией А.Н.Кудин. М.: «Радуга», 1982г.

6. <http://fhrkids.laura.esports.cz/text/37-metodicheskie-materialy>:

- Аутогенная тренировка
- Контроль за подготовленностью хоккеистов различных возрастных групп (подготовлены Букатиным А. Ю.)
- Материалы тренерского симпозиума ИИФ 1997 года
- Материалы тренерского симпозиума ИИФ 1998 года
- Общая и специальная функциональная подготовленность хоккеистов
- Программирование тренировочных нагрузок по силовой подготовке хоккеистов в годичном цикле подготовки (1990)
- Пути оптимизации подготовки хоккеистов (Савин В. П., Удилов Г. Г. , Львов В. С.)
- Средства психической регуляции в системе подготовки хоккеистов (Родионов А. В.)
- Совершеннолетие (Тарасов А. В.)

## **VI. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

№	Название мероприятий	Возраст участников	Место проведения	Сроки	Ответственный
1	Открытие хоккейного сезона «2019-2020»	2003-2004 2005-2007	СОК «ЮНОСТЬ»	30.10	Миннегалиев М.Р. Софеев И.Ф. Шакирянов Р.Р.
2	Кубок ОАО «Татнефть»	2003-2004	С.Муслюмово г.Бугульма г.Бавлы г.Ютазы	Декабрь Январь февраль	Миннегалиев М.Р. Софеев И.Ф. Шакирянов Р.Р.
3	Первенство СШ	2002-2005	СОК «ЮНОСТЬ»	16.12	Миннегалиев М.Р. Софеев И.Ф. Шакирянов Р.Р.
4	Кубок Р.Назарова В рамках проекта «Мы – Муслюмовцы!»	2003 -2005	СОК «ЮНОСТЬ»	04-22.12.18	Миннегалиев М.Р. Софеев И.Ф. Шакирянов Р.Р.
5	«Золотая шайба»	2007-2008	зона	январь	Миннегалиев М.Р. Софеев И.Ф. Шакирянов Р.Р.
6	Кубок СШ по хоккею с шайбой	2002- 2004 2005-2007	СОК «ЮНОСТЬ»	21.02	Миннегалиев М.Р. Софеев И.Ф. Шакирянов Р.Р.
7	«Нефть и жизнь»	2006-2007	г.Азнакай	февраль	Миннегалиев М.Р.
8	Заккрытие хоккейного сезона	2003 -2007	СОК «ЮНОСТЬ»	10.03	Миннегалиев М.Р. Софеев И.Ф. Шакирянов Р.Р.
9	Первенство СШ по футболу	2003-2005	СОК «ЮНОСТЬ»	28.04	Миннегалиев М.Р. Софеев И.Ф. Шакирянов Р.Р.
10	XII Спартакиада	2004-2005	По назначению	октябрь-декабрь	Миннегалиев М.Р. Софеев И.Ф. Шакирянов Р.

